

Boletín de Asistencia de Bienestar

Fomentar Independencia en tu hijo/a

Fomentar la independencia de su hijo puede comenzar a cualquier edad. Pruebe estos consejos para mejorar su autoestima, autosuficiencia y habilidades para resolver problemas.

Dar opciones a los niños

Las opciones ayudarán a su hijo a sentir que tiene cierto poder y control sobre lo que hace. *La elección estructurada* implica permitir que su hijo elija entre dos opciones aceptables, como:

- "¿Le gustaría un sándwich de mantequilla de maní o un sándwich de queso?"
- "¿Le gustaría usar la camisa roja o la camisa azul?"
- "¿Le gustaría usar crayones o pintura hoy?"

Permitir que su hijo tome decisiones lo ayudará a desarrollar confianza y al mismo tiempo se sentirá valorado e importante.



Dar responsabilidades a los niños

Permitir que su hijo ayude con tareas y quehaceres simples introduce la idea del trabajo en equipo y ayuda a desarrollar un sentido de responsabilidad.

Los ejemplos a incluir:

- Limpiar sus habitaciones o áreas de juego.
- Ayudar a poner y limpiar la mesa.
- Limpiar espacios de fácil acceso / seguros para niños para limpiar.

Ayudar con las tareas enseña regularmente a su hijo habilidades de organización, planificación y gestión del tiempo.



Un poco de frustración está bien

Al dejar que su hijo haga las cosas por sí mismo tomará más tiempo en hacerlas que si usted mismo las hace. Su instinto paterno puede ser intervenir si su hijo se frustra al intentar completar una tarea independiente. **Modele una respiración profunda para apoyar a su hijo en su frustración.** Permitir que su hijo supere la frustración le ayuda a desarrollar habilidades para afrontar la situación.



Establecer rutinas simples

Las rutinas repetitivas pueden apoyar la independencia de su hijo/a. Las rutinas pueden enseñar a los niños hábitos saludables y habilidades para administrar el tiempo.

Los ejemplos a incluir son:

- Todos los días, después del desayuno, su hijo se cepilla los dientes.
- Cada vez que usan el baño, se lavan las manos.
- Cada noche después de la cena, su hijo lleva su plato al fregadero.
- A la misma hora cada noche, su hijo se pone la pijama y se cepilla los dientes.

Puede ponerse en contacto conmigo si desea discutir el apoyo a la independencia de su hijo u otras cuestiones socioemocionales.

Consejera de Salud mental

Amanda Allen

732-595-7236/ Aallen.bmhsc@gmail.com